

سىستېمى بەرگى لەشمان چۆن بتوانىن بەھيىزى بكمين؟

ئامادە كىردى

يېدار زەنگەنە

كوانتۇم بايلىقى، زىندە زانبارىمەكەن

Computational biology

زانكۇى تۇكىۋ - ژاپۇن



ناوھندى راگە ياندنى نارا

ARA MEDIA CENTER



چون بتوانين سيستمي بهرگري لهشمان بهيژ بکەين؟

سه ره تا پيمان باشه نه وه روون بکەينه وه که ئهم ريگايانه (بو بهر زکړدنه وه سيستمي بهرگري لهش) مه به ست لتيان خو پارستنه له نه خوڅي به گشتي، وه به تاييه ت نه وه خوڅيانه که به هو ميکرو به وه ده گوازي نه وه بو مروځ، له وانه نه خوڅي فايروسي و به کتريايي. نه وه يش گرنگه بيزانين که بو به رهنگار بوونه ي هه چ نه خوڅي و په تايه ک نه ييت هه موو ريگايه کي دروست بگرينه بهر، واتا و نه زانين به جيبه جيکردني ئهم خالانه ي خواره وه به ته نها گه رهندي پارستانمان نه کات له نه خوڅي (کوځيد- ١٩ به نمونه) به لکو له گه ل هه موو نه مانه نه ييت به ووردي و زور به جددی ره چاوي هه موو رينمايه کان بکەين.



لېرەدا باس لە چەند خالىكى كرنك دەكەين كە بەپنى تويزىنەو
زانستىيەكان دەرکەوتوون دەبنە ھۆي بەرز پاگرتنى سىستىمى بەرگىرى
لەش، چونكە تا بەرگىرى لەش بەھىزىزىت بىت ئەگەرى ئووشبوون
بە ئەخۇشى كەمتر دەبىت، ھەر وەگ چۆن لە جەنگەكان بەھىز
براوھىە، بۆيە ئىمەيش دەمانەوئىت بەرگىرى لەشمان بەھىزىت و
ھەردەم براوھىين لە بەرامبەر ئەخۇشى و پەتاکان.



يەكەم ھىلى بەرگىرى لەش برىتيە لە ھەلبۇاردنى ستايلنىكى
تايبەت و تەندروست بۆ ژيانى پۇژانەمان، دواتر پەچاوكردنى پىنمايە
تەندروستىيەكان بە ووردى، پەچاوكردنى تەم ھەنگاوانە ھاوکارىكى
گرنگن بۆ ھەموو ئەندام و سىستىمەكانى لەش بۆ ئەوھى بە شىوازيكى
تەندروست كاربەن و مائپارىژن لە مەترسىيەكانى ژىنگە.



خاله گرنګهکان ئه مانمن:

یهکم: راگرتنی پاک و خاوینی کمسیتی

روژانه تیمه پروبه پرووی ملیونه ها به کتريا و فايروس و ميکروبې تر ده بینه وه، ئه مانه بویان هه یه کیشه ی ته ندروستی گه وره مان بو دروست بکه، بویه گرنګه بایه خدان به پاک و خاوینی خومان و مال و شوینی کارکردنمان، چونکه نهک ته نها له نه خوشی ده مانپاریزن، به لکو به هوپانه وه ئارامی ده روونیش به ده ست دینین. پاکو خاوینی که سیتی ش بریتیه له ده ست شتن، خوشتن، دان شتن، نینوک کردن، پاک راگرتنی سه رئاو و گهرماو (حمام) ... هتد.

ههروه ها گرنګه نه وهیش بزاین که پیویسته له کاتی نه خوشیشدا پاکو خاوینی پشتگو ی نه خهین، بو نموونه ده م داپوشین له کاتی کوکین و پژمیندا، فریدانی کلینکس بو سه به ته ی خو ل له دوا ی لووت و ده موچاو سرین، ده ستشتن له دوا ی پاک کردنه وه ی ده م و لووت، دوورکه و تنه وه له خه لکی بو ئه وه ی نه خوشییان بو نه گوازینه وه، پاک کردنه وه ی سه ر میزی ناخواردن له دوا ی ژمه خوراکیه کان به مه وادی پاکه ره وه ... هتد.

دوهم: نووستن

خهوتن به رښه پټويست سوودی زوره بو لهش، نهوهی که زور گرنگه و توږينهوهی زانستی تازه نهیسه لښت، پځخستنی کافي خهوتنمانه، بو نمونه نهگه ر شوان له کاترمير (۱۰) ی شه و بو (۶) ی بهیانی دهخوین، نهوا باشترا ویه ههردهم لهو کاتانه دا بخهوین، نيتر بهو شیوهیه لهش رادیت له سهر کاتیکي دیاریکراو. توږينهوهی نوځ نهوهی سهلماندووه که نووستنی تهنډروست دهبيته هوځ بهزرکردنهوهی سيستمی بهرگري لهش، نهمهيش له رڼی بههيزکردنی خانه کافي بهرگري ناسراوه به (T Cell)، نه م خانانهيش پوځی زور گرنگ دهبنن له لهناوبردنی خانه تووشبووهکان به ځایروس و بهکتریا و میکروبي تر.





ئەي باشە رېژمى پىئويست بۇ خەوتن چەندە؟

رېژمى پىئويست بۇ خەو بە پىئى تەمەن و لە كەسپكەوہ بۇ ئەوى تر دەگۆرپىت. بە پىئى رېنمايىہ كانى (دەزگاي نىشتمانى نووستن - National Sleep Foundation) لە ويلايەتە يە كگرتووه كانى ئەمريكا رېژمى پىئويست بۇ خەوتن بە پىئى تەمەن بەم شپوہ يە:

توتۇرەن ئەوہ پىش روون دەكەنەوہ لە ئەگەرى تووشبوون بە نەخۇشى
 ھەمەجۇر لە حالەتى كوالىتى نزمى خەوتن بە واتاي كەم خەوتن، يان
 زۇر خەوتن، بۇيە گرنكە لە رېژمى پىئويست لا نەدەين.

۱۴ بۇ ۱۷ كاژىر	(لە دايكبوون) تا (۳ مانگى)
۱۲ بۇ ۱۵ كاژىر	(۴ مانگى) تا (۱۱ مانگى)
۱۱ بۇ ۱۴ كاژىر	(۱ سال) بۇ (۲ سال)
۱۰ بۇ ۱۳ كاژىر	(۲ سال) بۇ (۵ سال)
۹ بۇ ۱۱ كاژىر	(۶ سال) بۇ (۱۲ سال)
۸ بۇ ۱۰ كاژىر	(۱۴ سال) بۇ (۱۷ سال)
۷ بۇ ۹ كاژىر	(۱۸ سال) بۇ (۶۴ سال)
۷ بۇ ۸ كاژىر	(۶۵ سال) و گەورەتر



سېيەم: خواردن

بە کاربردنى خۆراكى پتويست و ھەمەجۆر دەبىتە ھۆى بەرزبۈونە ھەى بەرگىرى لەشى مروۇف. بۆ ھوونە ئەگەر ھمانە ویت خۆمان بپاريزين لە نەخۆشییە باوەکانى زستان، وەك سەرما و ھەلەمەت، ئەو ھەباشترین شت كە دەستى بۆ بېریت خۆراکە. بى گومان بۆ كەسكى لەش ساغ ھىچ رىگرىك نىيە بۆ نەخواردنى خۆراكىكى ديارى كراو تەنھا لە ھالەتە ھەبوونى نەخۆشییەكى ديارىكراو نەبىت وەك ھەساسىيەت، ئەگىنا بە شىۋەيەكى گشتى ھەموو خواردنىك (بە بى زىادەپەوى) بە سوودە بۆ پاگرتنى بەرگىرى لەش لە ئاستىكى تەندروست. بەلەم خواردنەكانىش وەك يەك كاريگەريان نىيە لە سەر لەشى مروۇف، بۆيە بە شىۋازى جيا جيا و كەم و زۆر بەشدارن لە زىادکردنى بەرگىرى.



**بېنگومان خوراکى به سوود بۆ بههيزکردنى سيستمى بهرگرى له شى
مرؤف زورن، وه ئهم ليستمى خواره وه هموو يان نين به لالم له باشه کان:**

**1. مزرمه نيبه کان، له گمل بيهري شيريني سهوز و
سور، وهک سهرچاوه يک بۆ قيتامين سى:**

مزرمه نيبه کان وهک پرته قال، ليمو، لالهنگى، گريه پفروت سهرچاوه يه کى دهوله مه نندن به قيتامين (C) وه له بهر نه وهى له شى مرؤف ئهم قيتامينه دروست ناکات بۆيه پيوسته روژانه له ريگه ي خواردنه وه وهري بگرين. له و بروايه دايه که قيتامين (C) هاوکاره بۆ دروستکردنى خرؤکه سپيه کان، که ئهمانيش تهنى بهرگرين له له ش. دهکريت ميوه کان به دهستى خويمان بکهين به شهربهت وه يان به فريشى بخورين.



بيهرى شيريني پهنگى سهوز، يان سوور (به تاييهت سوور) زور دهوله مه نندن به قيتامين (C) زياتر له مزرمه نيبه کان. سوودى ئهم قيتامينه ش بيجگه له بهرزکردنه وهى بهرگرى، يارمهتى دهه بۆ پراگرتنى پيست به شيويه کى ته ندروست. بيهري سور دهوله مه ننده به مادهى (بيتا-کاروتين) که ئهمه يش سهرچاوه يه بۆ قيتامين (A) که به سووده بۆ پاراستنى چاو.



2. خوراكى دهوله‌مەند بە كانزاي زينك



كانزاي زينك پۆلى زۆر گرنگ ده‌بينيت له‌ناو له‌شى مرووف، وه له‌به‌ر ئه‌وه‌ى له‌شى مرووف دروستى ناكات بۆيه ئه‌بيت له‌ پى خواردنه‌وه وه‌رى بگرين. پۆله گرنگه‌كانى زينك ئه‌مانه‌ن: پى‌كخستنى كارلىكى ئه‌نزيمة‌كان، دروستكردنى پروتين، سارپژكردنه‌وه‌ى برين، به‌هيزكردنى سيستمى به‌رگرى له‌ دژى هيزشى فايرۆس به‌ گشتى.

ئهو خوراكانه‌ى ده‌وله‌مه‌ندن به‌ زينك ئه‌مانه‌ن: گوپچكه‌ماسى، گوشتى سوور (به‌رخ و گوپره‌كه)، گوشتى سپى (مريشك و قه‌ل)، شيره‌مه‌نى (شير، ماست، په‌نير)، پاقله‌مه‌نى وه‌ك (نووك، نيسك، فاسوليا)، هيلكه، هه‌نديك له‌ سه‌وزه وه‌ك (كهيل ياخود كه‌له‌رمى گه‌لا، قارچك، پۆلكه، ئه‌سپيره‌گه‌س، چه‌وه‌نه‌ر).

3. برۆكلى



رەنگە زىادە رەوى نەبىت گەر بلىتىن برۆكلى يەككە لە باشتىن و دەولەمەندترىن سەوزەكان، كە دەولەمەندە بە فېتامېنەكان وەك (E)، (C)، (A) ئەمە بىجگە لە كانزا و دژەئوكسانەكان.

لە مانگى يېنجى سالى (۲۰۱۹) دژەئوكساتىكى ناو برۆكلى لە توپىزىنەوھەيەكى رەسەن (لە زانكۆى ھاڧارد) سەلمىزا كە كاريگەرى بەھىزى ھەيە بۆ پوكانەوھە و خاوكردنەوھە گەشەي گرى شىرپەنجەيەكان، بۆيە گىرنگە رۆژانە، يان ھەفتەي چەند جارىك بە كاربېرىت، ھەروھە چەند بىكرىت كەمتر بىكولېتېرىت بۆ ئەوھى سوودەكانى كەم نەبىتەوھە. وە ئەگەر تىكەل بىكرىت لە گەل زەلاتە زۆر باشتەر.

4. سېر



سوودەكانى زۆر لەوانە لە دژى ھەوكردن، ھەروھە دابەزاندى پالەپەستۆي خوڤىن و نەرمكردنەوھى دەمارەكانى خوڤىن. بەرزكردنەوھى بەرگىرى لەش بە ھۆى دەولەمەنديەتى بە مادەي (ئەليسىن)ە.

5. زەنجەفيل



سەرچاوەيەكى خۆراكى گىرنگە بۆ دابەزاندى رېژەي ھەوكردن بە گىشتى و (قورگ خېرېوون) بە تايەتقى. وە لە توپىزىنەوھەيەكى تازە (لە سەر مشك) دەرەكەوت ئەبىتە ھۆى دابەزىنى رېژەي كۆليستروۆل.



بىجىگە



بىجىگە لە ئاسن، ئەم پروۋەكە دەۋلەمەندە بە قىتامىن (C) و سەرچاۋەيەكى گىرگىشە بۇ زۆرىك لە دژە تۆكسانەكان لە گەل مادمى (بىتا-كارۋىتىن)، بۆيە يارمەتيدەرىكى زۆر كىرگە بۇ بەرزكردنەۋەي بەگىرى لىتى مەۋقۇق بۇ لە دەستىدەن بەھار خوراكىدە بەرزەكەي باشتر وايە زۆر بە كەمى لە سەر ناگر بەئىلدەرتتەۋە.

مىس



ماستى سادە و تازە، واتە ئەوانەي كە ھىچى بۇ زىاد نەكراۋە ۋەك مىۋە و چۆكلىت و شىرىنى. بىجىگە لە دەۋلەمەندىان بە بەكتىراي بەسوود، سەرچاۋەيەكى گىرگە بۇ قىتامىن (D) كە ئەمەيش يارمەتى رىكخستىنى بەرگىرى لە شى مەۋقۇق ئەكات لە دژى نەخۇشى ھەمەجۇر.

سەمەم و گىر



بادەم سەرچاۋەيەكى دەۋلەمەندە بە قىتامىن (E) ۋە رۆلى زۆر كىرگە ئەيىنىت لە پارگىتى سىستېمى بەرگىرى لەش بە شىۋەيەكى تەندروست. گۆتيزىش دەۋلەمەندە بە قىتامىن (F) لە گەل چەۋرى (نۆمىگا-۳) و چەندىن پىكھاتەي تر، بۆيە لەۋ پروايەدايە كە زۆر بەسوودىت بۇ دىل و مىشك.



۲. سۈرۈش

لە كۆنەۋە بە كاردەھىترىت بۇ چارەسەرى ھەۋكردن بە تايەق ھەۋكردى جومگە كان (التهاب المفاصل). بەلام لە ھەموۋى كىكت كارىگەرىق لە سەر خانەى شى بەجەى، ھەرچەندە بىش بۇ كىكتە ھەۋە كە قىلى بىش بەجەى شى بەجەى، يان خاۋكردنەۋى كەشە كرىيان، بەلام ئويژىنەۋى ئاردى سالى (۲۰۱۹) دەرىخست كە بەلى كارىگەرى ھەيە، چونكە ئەبىتە ھۆى زىادكرنى فشار لە سەر خانە شىرپەنجەيە كان.

۳. چۈشۈش

دەۋلەمەندە بە دژەنۇكسانى (فلاۋونۇئىدس) ۋە ترشى ئەمىنى (ئىل-ثيانىن) ئەمانەش زۆر بە سوودن بۇ بەرزكردنەۋى بەرگى لەش.

۴. چۈشۈش

بەھايەكى خۇراكى بەرزى ھەيە، سەرچاۋەيەكى باشە بۇ قىتامىنى (C)، (B)، (K)، ئەمانەش ھاۋكارى باشن بۇ خروكە سىپەكانى سىستىمى بەرگى.

گوشتی په له وهر (مړیشک و قهل) بېجگه له پروتین و زهیتی به سوود
سه راچاوه په کی باشن بؤ فیتامین (B6)، بؤ ښوونه خواردنی (۱۰۰) گرام
له گوشتی مړیشک یا قهل نه بېته هوئی داینکردنی (۵۰٪) ی پتویستی
روریک له دینک له دینک خپلایس (B6) یا قهل نه بېته
روریک له دینک له دینک خپلایس (B6) یا قهل نه بېته
که رولې زور گرنگی هه په له وهرانه نه کریت ټیسکه کانیاں به کاربیرین
بېجگه له گوشتی ټهم په له وهرانه نه کریت ټیسکه کانیاں به کاربیرین
بؤ لټنای شله ی مړیشک (به ښوونه) نه ویش به شکاندنی ټیسکه کان
بؤ ټه وهی زورترین سوود بییریت له ناو موخی ټیسکه کان چونکه
موخی ټیسک ده وله مهنده به (جیلاتین) و (کوندرویتین) و پیکهاته ی
تر که به سوودن بؤ زیادکردنی به رگری له ش.

ناوکی گولہ به پروژہ (به بن توپکل) سه رچاوه يه کي ده وله مه نده به کانزاي فوسفور و مه گيزيؤم، له گهل قيتاميني (B6) و (F)، نه مانه يش هه موو هاوکارن بو به رز پارگرتني سيستمی به رگري له شي مروؤف. خوراکی تر که ده وله مه نده بن به قيتامن (E) بريتيه له نه قوؤکادؤ و سه وزه گه لا يانه کان وه ک کاهو، که له رم، چه ونه ر... هتد.



۱۴. دۆۋەت (مەلۇمات)



لە بەر ئەۋەى توۋتېرک دەۋلەمەندە بە دژە
ئۇكسانى (فلاڧۇنۆيد) بۇيە ھاۋكارىكى زۇر باشە
بۆ بەرز پارگرتنى بەرگىزى لەش بە تاييەق بەشى
سەرەۋەى كۆ ئەندامى ھەناسەى مرۇڧ ۋەك
لووت و قورېك. بۇيە تۈيزىنەۋە دەرى خستۈۋە
ئەۋانەى توۋتېرک ئەخۇن كەمتر توۋشى كىشەى
سەرما ئەبن ۋەك قورېك خېرېوون و كىشەى تر
كە پەيۋەستە بە سەرماۋە.



ماسى بە گشتى بە لām ماسى دەريايى بە
تاييەق لەۋانە ماسىيە چەۋرەكان ۋەك ماسى
(تۈۋنە، سەلەمون، ساردىن) پەنگە ئەمانە لاي
خۇمان دەست ئەكەۋن بە فرىشى بە لām بە
قوتوۋكراۋ ئەبن ھەيىت. خورادنى بە قوتوۋكراۋ
لە بەر ئەۋەى پىژەى خۋى و ھەندىك (المواد
الحافظة) تىدايە بۇيە باشتەر بە كەمى بخورىت.



۹۸. پىتتا-كارۋىن

پەتتەي شىرىن دەۋلەتمەندە بە (پىتتا-كارۋىن) بۆيە پەنگى تويىكلەكەي سوورى كالاە يان پرتەقالى. (پىتتا-كارۋىن) ىش سەراۋەيە بۇ ڧىتامىن (A) كە بە سوودە بۇ تەندروستى چاۋ، ھەروھە (پىتتا-كارۋىن) لەو پروايەدايە كە فاكترىكى باش بىت بۇ پاراستنى پىست لە تىشكى (سەروو ۋەنەۋشەيى).

۹۹. چىكلىت

چىكلىت لە كاكاۋ دروست ئەكرىت بۆيە دەۋلەتمەندە بە دژە ئۆكسانى (ثيوپروماين)، نەمەيش يارمەتى پاراستنى خانەكان ئەدات لە زىانى گەردە كارلىكخۋازەكان (الشوارد الحرة)، بە ۋاتابەكى تر خانەكان ئەپارىزىت لە تىكشكان. بەلام چىكلىت لەبەرئەۋەي چەۋرى و شىرىنى بەرزە بۆيە پىۋىستە بە پىژەيەكى كەم بە كاربىرىت.

چوارەم: رۆژووگرتن

[illegible]

ئوتۇقاجى بريتىيە لە پرۇسەى پاكردنه وهى
له ش له زۆربهى ته نه زيان به خشه كان.

لەش لە زۆربەى تەنە زيان بەخشەکان.
 جوړه کانی پوځوو زوړن به لām باشتړین ماوه بو

جۆره كالى پۇژوو زۆرن به لام باشتىن ماوه بۇ
رۇژووگرتن بريتيه له نيوان (۱۶ بۇ ۱۸) كاژىر

پروژووگرتن بریتیه له نیوان (۱۶ بۆ ۱۸) کازیر
له شهو و روژیکدا، وه له روژانی ههفتهدا به

له شهو و پژيکدا، وه له پژواني ههفتهدا به
بي بي کاتي گونجاوي خوټ نه توانست بهر پژوو

پيی کاتي گونجاوی خوٽ نه توانيت بهرڙو
بت، به لام نه وه بش گرنگه کات و رڙه کاتي

بیت، به لام نه وهیش گرنه کات و پژده کانی
روژووگتن رتک بخرت وه به هه ره مه ک

پۆژووگرتن رېک بخړیت وه به هه پهمه کی نه بټ، هوکاره که ی پۆ نه وه به لهشت را بټ

نەبىت، ھۆكارەكەي بۇ ئەۋەيە لەشت را بىت
لەگەل كات و رۆژەكان.



پىنجەم: وەرزشکردن

وەرزش و چالاکی پوژانە بە پیتی توێژینە وەکان سەلمێتارووە کە سوودی زۆر گرنگی ھەیە بۆ لەش و مێشک و دەروونی مرووف، وە پەنگە ھۆکارێکیشت بێت بۆ تەمەن درێژی. پێکردنی پوژانە بۆ ماوەی (۳۰) خولەک ھاوکارێکی باشە بۆ بەھێزکردنی سىستىمى بەرگى لەش. بەلام بۆ دوختیکی وەک ئەمرو کە زۆربەمان لە مائەوەین، ئەکریت وەرزشى سووک ئەنجام بەدەین لە مائەوە، یوگا بە ھوونە.



شەشەم: كەمكردنەوہ يان وازەينانى يەكجارى لە جگەرەكيشان

جگەرەكيشان زيان زۆر ئەگەينىت بە ھەموو ئۆرگانەكانى لەش، لەوانە سىستىمى بەرگىرى. دووكلەلى جگەرە زياتر لە (۷۰۰۰) ماددەى كىمياوى لە خو ئەگرىت كە زۆربەيان پىگىرى ئەكەن لە كارەكانى سىستىمى بەرگىرى بۆيە كەسى جگەرەكيش بە ئاسانتر تووشى نەخوشى ئەينت.

ھەلبەتە زۆربەمان زيانەكانى جگەرەكيشانمان بىستووہ، بەلام لىرەدا ئەوہى گىرنگە بىزانىن دەربارەى پەيوەندى جگەرەكيشان و ئەم پەتا تازەيە (كۆفید-۱۹) ئەوہيە كە دەرکەوتووہ جگەرەكيشەكان زياتر

تووشى ئەم نەخوشىيە ئەبن بە بەراورد بە جگەرەنەكيش، بۆيە گىرنگە ئەم خالە بەھەند وەرەگرين بۆ پاراستنى خۆمان و دەرۆبەرمان.





حهوتم: دوورکهنهوه له همر سرچاوهیهک که تووشی دلپراوکی و فشاری دهروونیمان ئەکات

پێکخستنی دلپراوکی و فشاری دهروونی و جهستهیی هۆکاریکن بۆ بزواندنی سیستمی بهرگري که پهنگه به هۆیهوه بتوانین خۆمان بپاریزین له نهخۆشیه گوازراوهکان و ساپژکردنهوهی برینیش. بهلام نهگهر بهردهوام له دلپراوکی و فشاری دهروونی بین بۆ ماوهیهکی درێژخایه، نهوکات هۆرمۆنی (کۆرتیزۆل) که به هۆرمۆنی فشار ناسراوه سیستمی بهرگريمان لاواز ئەکات و تهناهت توانای بهرنگاربوونهوهی هیرشی تهنه زیان بهخشهکان ناگریت لهوانه نهخۆشی فایروسی و بهکترییی، ههر بۆیه نهو مروفانهی که بهردهوام له فشاری دهروونیدان خیرا تر تووشی نهخۆشی فایروسی نهبن لهوانه ههلامهت و نهنفلهوهنزا، له گهڵ نهخۆشی تر.

ههروهها فشار ئەبێته هۆکاری درهنگ چاکبوونهوه له نهخۆشی به گشتی. بۆیه زۆر گرنگه دوور بکهوینهوه له ههر سرچاوهیهک که ئەبێته هۆی زیادکردنی فشار و دلپراوکی به تایبتهت لهم دۆخه نوێیهدا، بۆ نمونه گهر بهتوێ ههواڵ و زانیاری تازه وهربگریت دهربارهی بهتای (کۆفید-۱۹) ئەتوانی تهنها له پێگهی کهناڵه فهرمیهکانهوه زانیاری دروست وهربگریت، نهک له پێگای بهکاربهرائی سۆشیال میدیاوه.





به هیوای شهوهی بتوانین شهوهندهی پیمان بکریت شه خالانه جن به جن بکهین
له ژیانی پوژانه ماندا، له سهروو شهمانهیش بیرمان نهچیت که پتویسته زور به جددی
رهچاوهی رینماییه کافی تهندروستی بکهین لهم دۆخه نوییهدا.

تیبینی: بۆ ئاماده کردنی شه بابته سوود له زیاتر له (٦٠) توژینهوهی زانستی وههگیراوه،
له بهر شهوهی ژمارهی توژینهوهکان زورن، بۆیه نهگرا لیره ئامازهیان پڻ بکهین.

هیوای لهش ساعن بۆ ههموو لایهک شهخوازین، خودای گهوره میللهت و
ولایتمان و ههموو مروفایهتی بیاریزیت له ههموو بهلایهک.



ARA MEDIA CENTER

0770 358 7100 - 0760 106 9589 - 063 323 1043
Address: Iraq - Sulaymaniyah - Pramed Street

www.aramediacenter.com
info@aramediacenter.com

©2020